

Dedos de Pollo

Sirve: 8 Porciones

Ingredientes

- 1/2 taza** cebolla picada
- 1/2 taza** pimiento rojo picado
- 1 1/2 libras** pollo (sin piel y deshuesado)
- 1/2 taza** migas de pan condimentadas
- 1/2 taza** aceite vegetal
- 1 taza** sopa de crema de pollo baja en grasa
- 1 taza** leche baja en grasa (1% o menos)
- 1 taza** guisantes congelados o enlatados

Preparación

1. Corte los extremos de la mitad de la cebolla. Pélela y deseche los extremos y la piel. Pique la cebolla en trozos pequeños.
2. Lave el pimiento rojo. Abra el pimiento y remueva el tallo y las semillas. Deseche el tallo y las semillas. Pique el pimiento en trozos pequeños.
3. Enjuague el pollo con agua corriente. Luego corte el pollo en tiras de 1/2 pulgada.
4. Coloque las migas de pan en una bolsa de plástico. Agregue las tiras de pollo a la bolsa y agite para cubrir el pollo con las migas.
5. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada la cebolla picada y la pimienta y cocine por 2 minutos.
6. Agregue el pollo a la sartén. Cocine durante 3 a 5 minutos para dorar el pollo.

7. Agregue la sopa de crema de pollo y la leche baja en grasa a la sartén y revuelva bien.
8. Añada los guisantes a la sartén. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos para terminar de cocinar el pollo.
9. Sirva sobre arroz o fideos cocidos. ¡Disfrute!

Notas

Porción: 2/3 taza

New York CACFP